**ELLE 2015**

**FRUMUSEȚE**

**Aloe vera – 7 moduri de folosire pentru a deveni mai frumoasa**

In Egiptul Antic, aloe vera era numita planta imortalitatii si era folosita ca remediul a multor probleme de piele datorita proprietatilor sale de vindecare. In ziua de azi, este considerata cu adevarat miraculoasa datorita tuturor beneficiilor aduse in materie de sanatate, dar si pentru frumusete.

**09 decembrie 2015** **de ELLE**

Frunzele de aloe vera contin substante ce pot fi folosite in tratarea ranilor si arsurilor, infectiilor minore de piele. Un beneficiu suplimentar al acestei plante este ca poate trata orice tip de piele si poate fi folosita sub orice tip de forma: gel, ulei, crema, sapun, chiar si sucul direct al platei.

Iata cum poti folosi [aloe vera](https://www.unica.ro/frumusete/aloe-vera-beneficii-par-piele-42193) pentru a deveni mai frumoasa:

**1. Hidratarea pielii**

Planta de aloe vera are nenumarate proprietati hidratante. **Este foarte benefica pielii uscate (si nu numai), redandu-i in scurt timp elasticitatea si aspectul sanatos**, fara a lasa efectul neplacut de piele lucioasa. Cand este aplicata, aceasta planta elibereaza enzime si vitamine esentiale pielii, producand o hidratare profunda a epidermei. De asemenea, suplimenteaza rezervele de oxigen ale pielii, restaurand echilibrul pH-ului.

**2. Tratamente anti acnee**

Gelul de aloe vera contine hormoni vegetali ce sunt anti-inflamatori si ajuta la vindecarea ranilor, bataturilor si mancarimilor. Ei **contribuie la regenerarea celulelor pielii si grabeste vindecarea, lasand cicatrici minime.** Nu vindeca in totalitate acneea, insa reduce eficient inflamatia si roseata.

**3. Previne imbatranirea pielii**

Aloe vera contine nenumarati antioxidanti, beta caroten, vitamina C si vitamina E, **toate acestea ajutand la imbunatatirea fermitatii pielii, reducerea liniilor fine si redarea elasticitatii.** Revitalizeaza pielea, lasand-o supla si tanara, fina si hidratata.

**4. Vindeca unele afectiuni ale pielii**

Datorita proprietatilor anti-alergenice, aceasta **poate fi folosita in tratarea nenumaratelor afectiuni ale pielii precum eczeme, psoriazis, mancarimi,** etc. Astfel, extractul de aloe vera este regasit in remediile impotriva basicilor, muscaturilor de insecte si a altor alergeni.

**5. Reda straluciriea pielii**

Aloe vera**ajuta la indepartarea celulelor moarte, asigurand tenului un aspect frumos si sanatos**. Daca bei suc de aloe vera, ii oferi organismului tau nenumarati nutrienti vitali pentru ca pielea ta sa isi recapete vitalitatea si sanatatea.

**6. Indeparteaza bronzul**

Bronzul distruge frumusetea naturala a pieli tale si nu ofera intotdeauna cel mai placut aspect. Amesteca aloe vera cu zeama de lamaie, aplica amestecul pe tenul curat si lasa-l sa actioneze timp de 15 minute apoi clateste-te cu apa rece.**Iti vei recapata culoarea naturala a tenului si odata cu ea si frumusetea acestuia**.

**7. Amelioreaza aspectul vergeturilor si vindeca arsurile cauzate de bronz**

Gelul cu aloe vera are proprietati anti-inflamatorii si de vindecare la nivel epidermic. Astfel, **ajuta la reducerea inflamatiilor si durerilor asociate arsurilor.** Hidrateaza pielea in profunzime si previne o viitoare distrugere a tesutului epiterial. Prin capacitatile deosebite de hidratare, calitatile nutritive si proprietatile anti-oxidante, aloe vera reuseste sa previna si sa vindece de asemenea si urmele de vergeturi.

Datorita numeroaselor beneficii si intrebuintari pentru piele si par, aloe vera a reusit sa capete o deosebita notorietate in domeniul infrumusetarii si al sanatatii, devenind astfel un ingredient important in retetele produselor de beauty ale celor mai importante branduri din lume.

**Celulita, intre mit si adevar**

Si pe tine te supara aspectul de coaja de portocala al pielii tale? Incerci zilnic mii de trucuri pentru a scapa de acesta? Citesti despre cauze, modalitati de prevenire sau de eliminare, insa toate fara niciun rezultat? Noi iti dezvaluim de ce te confrunti cu aceasta problema si cum ai putea sa o combati.

**08 decembrie 2015** **de ELLE**

Iata 6 dintre cele mai populate mituri despre celulita:

**1. Consumul de cafea contribuie la aparitia celulitei**

Mult timp cofeina a fost considerata daunatoare organismului, cu efecte nocive asupra aspectului pielii. Acest lucru nu este insa adevarat. Consumata moderat, cofeina are o contributie puternica in mentinerea elasticitatii pielii si in preventia celulitei. Aceasta ajuta la eliminarea excesului de lichid limfatic din corp și diminuează tesutul adipos, avand un rol activ in eliminarea celulitei.

**2. Consumul de apa combate celulita**

Apa ajuta la hidratarea pielii, insa nu contribuie la combatarea celulitei. Celulita nu este o acumulare de toxine, ci o forma de grasime situata la nivelul pielii, prin urmare aportul de apa nu o diminueaza. Din contra, aportul excesiv face ca aspectul de coaja de portocala sa fie si mai vizibil.

**3. Numai persoanele supraponderale au celulita**

Nu numai excesul de grasime conduce la aparitia celulitei, ci si lipsa activitatii fizice constante sau a unei diete sanatoase. Si persoanele slabe pot avea celulita. Excesul de grasime poate fi un factor, insa nu este singurul.

**4. Liposcutia elimina celulita**

Liposuctia ajuta la eliminarea grasimii coporale, insa nu si a celulitei, fiind un tratament recomandat in mare parte persoanelor supraponderale. In urma interventiei, din contra, celulita poate deveni si mai vizibila.

**5. Cremele speciale pot elimina celulita**

Aceste creme pot imbunatati aspectul pielii, insa nu conduc la eliminarea celulitei. Efectul lor este temporar, iar efectul asupra celulitei este minim.

**6. Sportul si dieta sanatoasa te scapa de celulita**

O dieta sanatoasa si exercitiile fizice sunt benefice pentru sanatatea organismului si eliminarea kilogramelor in exces, insa nu asigura eliminarea celulitei. O dieta nesanatoasa insa si sedentarismul pot creste vulnerabilitatea in fata acesteia.

**Iata cum obtii un par fabulos!**

Majoritatea dintre noi ne preocupam de sanatatea si stralucirea parului nostru si suntem mai mereu in cautare de noi trucuri pentru a le mentine. Ei bine, iti prezentam cateva idei inedite pentru a obtine un par fabulos!

**19 octombrie 2015** **de Revista ELLE**

Pentru a obtine o podoaba capilara cu adevarat sanatoasa si plina de stralucire, nu trebuie sa apelezi la tratamente sau produse costisitoare. Tot ce trebuie sa faci este sa folosesti cu inteligenta anumite produse chiar din propria camara si sa aplici cateva trucuri usoare. Iti garantam ca vei fi uimita de rezultate!

Ai putea fi uimita de urmatorul sfat, insa incearca sa renunti la samponare, macar pentru o perioada de timp. Foloseste in schimb doar balsam. Acesta are aproape aceleasi proprietati ca si samponul, insa nu produce la fel de multa spuma. De asemenea, **ofera o pauza foehnului tau si lasa-ti parul sa se usuce, pur si simplu.** Stiu, nu ai suficienta rabdare si uneori nici timp, dar merita, te asiguram!

Daca ai observat ca te-ai pricopsit cu niste minunate suvite de baby-hair', care-ti ruineaza in totalitate incercarea de a-ti prinde parul in coada, urmeaza urmatorul sfat! **Aplica putin fixativ pe o pensula de machiaj si perie incet firele de par astfel incat acestea sa urmeze firele de par prins in coada.** In schimbul pensulei, poti folosi si o periuta de dinti.

Te-ai obisnuit sa folosesti numeroase produse in timpul coafatului? Atunci ar fi bine sa introduci in rutina si uleiul de cocos. Acesta iti poate fi de mare ajutor in incercarea de a trata varfurile deteriorate. **Aplica putin ulei doar pe varfuri si asteapta 10 minute, pentru ca acesta sa-si faca efectul. Nu vei regreta!**

In cazul in care nu ai ulei de cocos la indemana, foloseste…maioneza. Da, ai citit bine. **Aplicata pe varfurile de par aceasta le va proteja de efectele nocive ale samponarii si va preveni despicarea acestora.** Incearca acest truc inainte de a intra la dus.

Berea nu poate fi doar consumata, aceasta iti poate fi de folos daca o aplici pe par, pe post de balsam! Componentele acestei bauturi, precum **Vitamina B si nutrientii obtinuti in timpul procesului de fermentare, vor oferi volum din plin podoabei tale capilare.**

**Ce inseamna lipsa somnului pentru tenul tau**

Ai nevoie de cel putin 7 ore de somn pe noapte ca sa te simti odihnita a doua zi. Cand nu dormi suficient, nici nu iti dai seama cum ti se schimba tenul din cauza noptilor pierdute.

**08 octombrie 2015** **de ELLE**

Iata cum se schimba tenul tau daca nu dormi suficient si ce trebuie sa faci ca sa te trezesti odihnita:

**Pielea devine deshidratata**

Tenul se usuca, ceea ce poate duce la aparitia acneei, iar daca vrei sa impiedici acest lucru, dormi mai mult. Astfel nu vei avea o piele lasata si sensibila. In plus, **nu uita sa iti hidratezi tenul inainte de a merge la somn**si, daca vrei hidratare de durata, atunci foloseste creme pe baza de acid hialuronic.

**Pielea nu se mai regenereaza**

Se vede pe chipul tau daca nu ai dormit suficient, mai ales daca ai semne care astepti sa iti treaca, dar pielea nu isi mai revine. Ei bine, **semnele se vindeca in somn, atunci cand pielea se regenereaza**, iar daca nu dormi suficient, capacitatea de vindecare scade considerabil.

**Nu mai scapi de cearcane**

Daca mergi cu cearcane la birou, atunci acopera-le cu un corector, iar data viitoare evita aparitia lor incercand sa dormi suficient. **Pungile sub ochi arata inestetic si pot fi un semn ca micro-circulatia din zona ochilor nu functioneaza cum trebuie**, problema care poate fi rezolvata prin odihna.

**Nu mai folosi telefonul inainte de a adormi**

Cele mai multe dintre noi isi verifica telefonul dupa ce punem capul pe perna, dar acest obicei este nesanatos fiindca ne perturba somnul de frumusete. **Lumina dispozitivelor mobile actioneaza ca un stimulent pentru corpul nostru**, pacalindu-l ca inca este ziua. Daca totusi nu te poti abtine de la cititul mesajelor pe timp de seara, descarca-ti o aplicatie care regleaza spectrul de lumina din albastru in rosu, pentru a te relaxa si a dormi mai bine.

**Evita consumul de alcool pe timp de seara**

Nu este recomandat sa bei alcool cu cel putin 90 de minute inainte de a te pune la somn fiindca**nu vrei mai putea sa dormi cum trebuie si te vei odihni superficial**. Rezultatul? O piele care arata nesanatos si cearcane pronuntate.

**Investeste in asternuturi de calitate**

Daca lenjeria de pat ti se pare aspra atunci cand stai cu fata pe ea, e cazul sa o schimbi fiindca pielea se intinde prea tare, iar astfel este favorizata aparitia ridurilor. **Ca sa eviti pielea ridata si fragila, investeste intr-o lenjerie de calitate, din matase**sau din bumbac superior.

**Elimina stresul din viata ta**

Daca nu petreci in fiecare noapte, cel mai probabil nu poti dormi fiindca esti stresata, iar daca nu poti dormi, se vede clar pe tenul tau.**Ai mare atentie la alimentatie, mergi la sala si evita pe cat posibil sa te stresezi, pentru a te odihni atat cat ai nevoie ca sa ai energie, dar si un ten frumos.**

**Cum sa-ti alegi parfumul ideal**

Parfumul este accesoriul olfactiv care vorbeste despre tine in aceeasi masura in care o face atitudinea, vestimentatia sau bijuteriile. Asa ca nu este de mirare ca exista atat de multe teste care le ajuta sa-ti alegi aroma ideala. Insa atunci cand cumperi o esenta, poate ar trebui sa tii cont de alte lucruri.

**08 septembrie 2015** **de L P**

**Care este motivatia ta?**

Inainte sa ajungi la parfumerie,**e important sa-ti dai seama ce iti doresti de la o noua aroma.** Vrei sa te sprijine in jocul seductiei, sa iti sporeasca increderea la intalnirile de business, sau vrei sa iti devina o semnatura olfactiva, care sa te insoteasca mereu? Odata ce ti-ai determinat motivatia, **iti va fi mult mai usor sa te orientezi spre o anumita categorie de parfumuri**.

**Studiaza-ti colectia de parfumuri**

Toate parfumurile tale au ingrediente in comun? Si sunt ideale pentru intalnirile oficiale? Poate e momentul sa explorezi o esenta mai flamboaianta!

Si **cele mai bune indicii pe care le poti culege despre gusturile tale olfactive le gasesti in jurul tau**. Ce aroma au lumanarile parfumate preferate? Ce mireasma are gelul tau de dus sau lotiunea de corp?

**Ofera-ti timp**

Sa incerci in graba cateva arome pe niste testere de hartie nu e modul ideal de a-ti descoperi parfumul pereche'. **Cel mai bine este sa mergi la parfumerie intr-o zi a saptamanii, dimineata**, cand nu este aglomerat, pentru a incerca in tihna parfumurile. Si**ar trebui sa le testezi direct pe piele, apoi sa le oferi timp pentru a se contopi cu ph-ul tau**, pentru a vedea ce rezulta.

Iti poate lua chiar si saptamani intregi pana sa gasesti parfumul care a fost creat pentru tine. Pentru ca, **in contact cu pielea, parfumurile de calitate isi schimba compozitia moleculara sub influenta ph-ului tau**. Mai mult, nu cred ca ti-ai dori sa-ti cumperi un parfum tinand cont doar de notele de varf, care se evapora in douazeci de minute.

**Trebuie sa stii ce cauti**

Daca preferi parfumurile mai light, incearca **esente care includ note de lamaie, flori albe sau acorduri acvatice.** Dezavantajul este ca miresmele proaspete dispar mai repede de pe piele. Parfumurile mai puternice au o latura misterioasa si **au de obicei note de ambra, oud sau patchouli.** Intr-adevara, sunt mai grele, insa persita mai mult timp.

**Parfumul nu este nemuritor**

Durata de viata a parfumului tau e influentata de modul in care il depozitezi. Insa atunci cand iti ordonezi parfumurile trebuie sa tii cont ca**ele nu trebuie sa fie aproape de ferestre – soarele este inamicul longevitatii esentelor.** Iar din cauza diferentelor de temperatura si de umiditate, baia este cel mai nefavorabil loc pentru parfumuri. Locul ideal pentru sticlutele tale cu miresme este unul intunecat si rece.

**Stiai ca aceste lucruri iti pot distruge pielea?**

Cu toate stim ca nu ar trebui sa fumam pentru a avea o piele cu aspect sanatos, si ar trebui sa ne protejam de razele nocive ale soarelui. Acestia nu sunt singurii inamici ai pielii tale!

**02 iulie 2015** **de ELLE**

Uite cateva exemple surprinzatoare, de lucruri care iti pot distruge pielea:

**1. Ai grija la geamuri**

Gandeste-te de doua ori atunci cand aplici crema cu protectie solara doar pentru momentele cand stai la plaja. Este necesar sa o folosesti si cand stai in interior si crezi ca esti ferita de atingerea soarelui. **Razele UV pot pastrunde si prin geamuri!**

**2. Ai grija de ochelarii tai**

Porti ochelari de vedere sau de soare?**Curata-i in mod regulat, si nu numai lentilele.** Murdaria ajunge imediat pe rame, se poate transfera foarte usor pe pielea ta, si iti poate cauza probleme!

**3. Fii atenta cu telefonul mobil**

Acesta este un alt lucru care poate cauza probleme ale tenului.**Daca iti apropii telefonul de fata si atingi constant ecranul, sigur nu este destul de curat.** Foloseste servetele pentru a-ti mentine atat fata, cat si telefonul curat!

**4. Schimba frecvent fetele de perna**

Iti schimbi frecvent fetele de perna? Murdaria se impregneaza in acestea atunci cand dormim, lucru care duce la aparitiia bacteriilor.**Daca nu schimbi constant fetele de perna, vei transfera murdaria inapoi pe fata ta.**

**5. Nu manca alimente care contin mult zahar**

Zaharul este foarte daunator pentru pielea ta.**Acesta scade nivelul de colagen care mentine aspectul sanatos al pielii.** Daca esti o iubitoare a dulciurilor, ai grija! Acest lucru iti poate distruge pielea.

**6. Ai grija cu aerul conditionat**

**Aerul conditionat poate fi foarte folositor atunci cand temperaturile cresc, dar vine la pachet si cu deshidratarea tenului.** Acelasi efect il poate avea si incalzirea centrala – incearca sa scazi temperatura cu cateva grade!

**7. Nu duce lipsa de exercitii fizice**

Daca ai un job sedentar, tinzi sa sari peste antrenamentele sportive. Sportul este foarte bun pentru pielea ta, asa ca ia in considerare un abonament la sala de fitness. In acest fel vei elimina toxinele din corpul tau!

**SĂNĂTATE**

**Lucruri la care ar trebui sa renunti pentru a fi mai sanatoasa**

Sanatatea noastra depinde de nenumarate elemente, iar uneori nu realizam cat de mult ne afecteaza lucrurile din jurul nostru.

**16 decembrie 2015** **de ELLE**

Pentru a avea si mai multa grija de propria persoana, iata cateva lucruri la care ar trebui sa renunti pentru a fi mai sanatoasa.

**Caserolele vechi din plastic**

Analizeaza-ti colectia ta de caserole si arunca-le pe cele transparente. **Incearca sa le inlocuiesti cu piese din sticla.** Este posibil ca cele din plastic sa contina un anume tip de policarbonat care este toxic pentru organism.

**Parfumurile de camera**

Desi au existat companii care au declarat ca au exclus de pe lista ingredientelor odorizantelor de camera chimicalele rele, elemente toxice organismului continua sa persiste in compozitia parfumurilor de camera. Aceste produse sunt, pur si simplu, chimicale parfumate pe care le eliberam in aer, conform unor specialisti in domeniu.

**Sapunul antibacterian**

Sapunul antibacterian nu are o putere mai mare de distrugere a bacteriilor decat sapunul obisnuit, conform unui raport oficial efectuat pe teritoriul Statelor Unite ale Americii.

**Sucul dietetic**

Daca nu ai facut-o inca, ar trebui sa te mai gandesti la sucul pe care il consumi – mai ales daca vrei sa pierzi in greutate. Un studiu publicat de curand cu privire la sucurile dietetice arata ca indulcitorii din acesta contin o bacterie care influenteaza sanatatea metabolismului. Cercetatorii au identificat o legatura intre indulcitori, microbii modificati din intestine, intoleranta la glucoza si sindromul metabolic.

**Desparte-te de pantofii de alergare**

Multi dintre pantofii sport ar trebui inlocuiti dupa parcurgerea a 300- 400 de mile. Cand pantofii incep sa se degradeze si astfel amortizarea devine mai scazuta, impactul piciorului cu solul este mai pronuntat. Asadar, o presiune mai insemnata este exercitata asupra muschilor, oaselor si tendoanelor, expunandu-te riscului de a te rani.

**Periuta de dinti uzata**

Daca te speli dimineata si seara pe dinti, asa cum ar trebui sa faci, atunci periuta ta va deveni din ce in ce mai uzate fara ca tu sa-ti dai seama. Periuta de dinti incepe sa se degradeze dupa doua luni de utilizare'.

**Hainele pe care nu le mai folosesti**

Fa putina ordine in dulap. Cate lucruri nu ai mai imbracat in ultimul an? Multe persoane care au pierdut in greutate pastreaza hainele cu o marime mai mare pentru ca se gandesc ca poate vor pune la loc, pe cand ceilalti care s-au ingrasat pastreaza lucrurile din liceu in ideea ca poate ii va mai incapea vreodata. **In ambele cazuri acest lucru conduce la anxietate.**

**Resturile din frigider**

Cand vine vorba de alimente perisabile care contin ingrediente animale, regula este sa le mananci, arunci sau congelezi dupa trei zile. Listeria este legata de lucruri, cum ar fi meningita, avorturi spontane si chiar moarte. Se poate dezvolta destul de usor la temperaturile din frigider, in decursul unei saptamani.

**Mascara veche**

Produsele de make-up lichide, inclusiv mascara, pot dezvolta o multime de germeni. Este recomandat sa aruncam mascara la 3-4 luni de cand am desfacut capacul. Una dintre principalele functii ale genelor este de a tine la distanta germenii si alte mizerii.

**Lotiunea de plaja veche**

Cand vine vorba de lotiunea de plaja, data expirarii chiar conteazal. Elementele folosite pentru a bloca arsurile solare se deterioreaza in timp si astfel nu-ti vor mai proteja pielea si nu te vor mai ajuta sa te feresti de cancerul de piele.

**Rujul de buze vechi**

Orice folosesti pentru buze colecteaza rapid bacterii si cu cat acestea stau mai mult in tub, cu ata devin mai periculoase. Acestea cresc sansa de a te alege cu infectii la nivelul gurii care iti vor afecta pielea sensibila a buzelor. Din aceasta cauza, este de preferat sa inlocuiesti gloss-ul la fiecare 6 luni.

**Buretele de bucatarie**

Studiile arata ca buretele de bucatarie este unul dintre lucrurile din casa care strang cel mai multi germeni. De aceea experti recomnada inlocuirea acestiua dupa un timp cat mai scurt cu putinta.

**Tocatoare de plastic**

Tocarea si felierea alimentelor pe tocatorul de plastic va deteriora suprafata acestuia. Odata ce bacteriile intra in micile zgarieturi care se fac la suprafata acestuia, va fi foarte greu sa scapi de acestea. Este recomandata inlocuirea acestora cu unele din lemn pentru ca lemnul contine rasini antimicrobiale. In traducere: cand tai pe un tocator de lemn, bacteriile care se depun in zgarieturile de pe acesta mor instantaneu.

**Cum sa ai grija de sanatatea ta in orele petrecute la birou**

Majoritatea dintre noi petrecem numeroase ore la birou, insa nu realizam ca anumite dintre obiceiurile noastre de la locul de munca ne afecteaza sanatatea. Astfel, am decis sa iti oferim cateva trucuri simple pentru a remedia situatia.

**18 noiembrie 2015** **de Revista ELLE**

**Sertarul cu delicii!**

Nu, nu vorbim despre un sertar plin cu ciocolate, biscuiti si alte asemenea placer vinovate. Dedica un sertar pentru gustari sanatoase. Astfel, nu vei mai putea inventa scuze pentru a apela la mancare nesanatoasa. Te indemn sa umpli sertarul cu alune de tot felul, fructe, ceaiuri si oricare alte alimente sanatoase.

**Apeleaza la uleiuri**

Uleiurile esentiale sunt unul dintre cele mai inspirate trucuri pentru a avea grija de tine, atunci cand te afli la birou. Acestea iti poti fi de mare ajutor, deoarece te pot ajuta in momentele in care te simti lipsita de energie, cand ai o durere ingrozitoare de cap sau in alte situatii asemanatoare. Ai putea sa le mirosi, pur si simplu, sa pui cateva picaturi pe incheietura mainii sau in paharul cu apa.

**Apa! Mai multa apa!**

Lectia asta nu poate fi repetata de suficiente ori! Apa este esentiala pentru buna functionare a organismului nostru. Deshidratarea poate avea efecte precum durerile de cap, oboseala si multe altele. Asadar, cumpara o sticla ce poate fi reutilizata si adauga apa de fiecare data cand se termina. In plus, plimbarile pana la rezervorul cu apa pot fi considerate drept miscare.

**O plimbare dupa masa!**

Iti propun un mic experiment: incearca sa faci o scurta plimbare dupa pauza de masa. Vei fi uimita de efectul acesteia. Putina miscare dupa ce ai mancat ajuta organismal sa tina sub control escaladarea nivelului de zahar in sange, previne inaflamatia, crampele si iti ofera energie din plin. Ai nevoie de doar 15 minute, in care te poti plimba pe holurile companiei, poti incerca sa urci scari. Si ami bine ar fi daca ai putea sa faci aceasta plimbare in aer liber. Studiile de specialitate indica faptul ca timpul petrecut in aer liber ajuta la combaterea stresului, a anxietatii si reduce tendintele depresive.

**Misca-te!**

Din pacate, statul pe scaun timp de mai multe ore pe zi este unul dintre inamicii cei mai de temut pentru sanatatea noastra. Printre consecintele acestuia se numara incetinirea circulatiei, a metabolismului, muschii sunt tensionati, starea emotionala este devein negative, iar linia taliei se extinde. Nu suna deloc bine, nu-i asa? Acorda 10 minute in fiecare ora miscarii, fie ca te ridici de la birou si te plimbi putin sau faci cateva exercitii de stretching. Daca te-ai obisnuit sa lasi orele sa zboare, fara cateva clipe de pauza, ai putea sa iti setezi o alarma care sa iti reaminteasca.

**Alimentatia si emotiile**

Faptul ca emotiile iti pot sabota corpul si mintea nu este chiar o noutate, insa vestea buna este ca poti avea mai mult control asupra reactiilor tale, chiar si in conditii de stres, cu ajutorul alimentelor potrivite. Am selectat cateva recomandari de nutritie care te vor sprijini in situatii stresante, precum prima intalnire, despartirea sau revederea cu fostul.

**02 noiembrie 2015** **de L P**

**Ce sa mananci inainte de prima intalnire!**

Cand te simti vulnerabila, alimentatia potrivita te poate ajuta enorm de mult sa iti stapanesti emotiile si anxietatea. Si, desi esti tentata sa asociezi aceste sentimente cu despartirea, probabil stii ca si inceputurile unei povesti de dragoste pot fi stresante. De ce? Pentru ca nu stii la ce sa te astepti, pentru ca poate iti place prea mult… si iti e teama sa nu fii ranita. Problemele clasice. De aceea, nutritionistii ne sfatuiesc sa optam pentru o masa light, daca intalnirea se desfasoara in aer liber sau departe de restaurant, sa nu ni se faca foame asa de repede. Masa ideala inainte de prima intalnire ar trebui sa fie compusa din carbohidrati complecsi si proteina slaba, precum un sandwich cu paine cu seminte si curcan, sau un smoothie de fructe. De asemenea, si ciocolata neagra este un aliment favorabil iubirii deoarece contine antioxidanti ce reduc nivelul cortizolului (hormonul stresului) din sange. Mai mult, ciocolata iti confera o stare pozitiva, chiar euforica, deci iti poate oferi o dispozitie propice pentru a te indragosti!

**Ce sa mananci dupa despartire!**

… Hamburgeri, inghetata, chips-uri si cartofi prajiti, toate stropite cu o mare de alcool. Probabil asta suntem tentate sa mancam imediat dupa drama unei rupture sentimentale, insa nutritionistii ne avertizeaza ca alimentele nesanatoase ne vor face sa ne simtit mult mai rau, avertizandu-ne ca mancatul pe fond emotional ne adancesc depresia si confera o senzatie de balonare. Din nou, ciocolata neagra cu un continut de cacao de peste 70% iti satisfice pofta de dulce fara sa aiba un impact negativ asupra sanatatii. De asemenea, specialistii ne recomanda sa consumam o varietate alimente precum semintele de chia, de in, sau de floarea soarelui, deoarece au continut bogat in magneziu, si ne indruma spre consumul legumelor verzi (spanac, broccoli) despre care se spune ca alunga simptomele depresiei si oboselii.

De fapt, nici sa bei nu este o idee rea, atata timp cat te rezumi la un singur pahar de vin rosu! Aceasta bautura contine antioxidanti puternici, care favorizeaza o stare de calm, relaxare, si scade riscul afectiunilor cardiace.

**Ce sa mananci inainte sa te vezi cu fostul**

Va intalniti din intamplare pe strada si iti propune sa iesiti la o cafea, sa mai povestiti despre voi? Reintalnirea cu un fost iubit poate fi o situatie foarte stresanta si incomoda, dar probabil nu esti genul care sa dea inapoi de la o asemenea provocare. Insa trebuie sa iti invingi anxietatea si sa fii relaxata, zambitoare si luminoasa (macar sa moara de ciuda ca nu mai esti cu el). Pentru a avea aceasta buna-dispozitie molipsitoare, consuma inainte de intalnire alimente bogate in probiotice precum iaurtul sau kefirul. Iar pentru a echilibra nivelul stresului, opteaza pentru legume ce abunda in vitamin C, precum ardeii grasi si capsunile. Si fructele de avocado, alunele, nucile si semintele sunt o varianta favorabila de nutritie datorita continutului de magneziu si de omega-3.

**Deshidratarea – lucruri pe care trebuie sa le stii**

Pentru ca organismul tau sa se deshidrateze este nevoie sa pierzi doar1,5% din totalul de apa din corpul tau. Insa, efectele acesteia pot fi mai severe decat iti imaginezi.

**21 octombrie 2015** **de Revista ELLE**

Deshidratarea are numeroase consecinte, printre care se numara respiratia urat mirositoare, oboseala si alte lucruri mai grave.

Este usor sa uitam sa bem apa, in special in zilele foarte incarcate, insa trebuie sa stii ca acest lucru este una dintre cauzele respiratiei urat mirositoare.**Saliva are proprietati antibacteriene, iar atunci cand nu ne hidratam, nivelul scazut de saliva permite bacteriilor sa se dezvolte.** Asadar, nu uita sa ai pe birou intotdeauna un pahar cu apa.

Ai simtit vreodata o senzatie puternica de foame care s-a potolit dupa ce ai baut un pahar cu apa? Ei bine, **deshidratarea se poate prezenta si sub forma unei senzatii de foame, pofta de dulce manifestandu-se mai puternic.** Acest lucru se poate in intampla mai des atunci cand ai facut si unele antrenamente fizice, deoarece in timpul acestora corpul utilizeaza glicogen intr-un ritm mai rapid, lucru care iti va trezi pofta de carbohidrati. De asemenea, **daca nu te hidratezi in timpul antrenamentelor fizice, va cauza o scadere importanta a randamentului tau.**

Pielea uscata este un alt simptom al deshidratarii. Dupa cum stii, 70% din corpul uman este format din apa, iar pielea este cel mai mare organ, hranindu-se cu acest element. **Regleaza-ti consumul de apa in dependenta de stilul de viata, de exemplu: daca esti o consumatoare inraita de acfea, s-ar putea sa ai nevoie de mai multa apa.** Pentru a evita uscarea pielii, scurteaza durata dusurilor si foloseste doar apa calduta, cea fierbinte ar putea sa iti usuce pielea si mai mult.

Ar putea sa ti se para un sfat bizar, insa ar fi mai bines a bei apa inainte sa te apuci sa conduci pe distante mari. **Un studiu ce a analizat comportamentul la volan al unor persoane care au baut apa si a unor persoane deshidratate, au demonstrat ca cei din urma au comis mai multe greseli decat cei din prima categorie.**

Lipsa de energie de dupa-amiaza ar putea fi legata de hidratare mai mult decat iti imaginezi. **Atunci cand esti deshidratata, presiunea arteriale scade, la fel si ritmul cardiac, iar circulatia sangelui incetineste.** Toate aceste elemente te vor face sa te simti extrem de obosita. Daca iti lipsesti muschii de apa, orice sarcina sau lucru iti va parea o adevarata corvoada.

Esti iritata tot timpul? Ei bine, acesta este un alt efect al deshidratarii.**Consecintele neurologice ale lipsei de apa pot cauza iritabilitate, dureri de cap si lipsa de atentie.**

**Roade de toamna: beneficiile stafidelor**

Stafidele sunt o sursa nemaipomenita de nutrienti si o alternativa sanatoasa pentru momentele in care ne dorim o gustare delicioasa. Iti spunem doar cateva dintre beneficiile stafidelor si rolul nutritional al acestor roade gustoase pe care le savuram toamna.

**07 octombrie 2015** **de A B**

Stafidele detin o sumedenie de nutrienti benefici organismului nostru, printre care se numara: vitamine, fibre, antioxidanti, electroliti si minerale. Aceste fructe mici si delicioase ne pastreaza supletea pielii si ajuta in cazul unor afectiuni ca: **anemia, disfunctiile sexuale si afectiuni ale sistemului osos.**

**Beneficiile stafidelor: alimentatia sanatoasa**

Cocktail-ul de **vitamina B, fier si cupru**, care ajuta la formarea celulelor rosii, recomanda stafidele drept un ingredient important in lupta **impotriva anemiei**.

De asemenea, fitonutrientii polifenolici, cu proprietati antioxidante, din compozitia stafidelor sunt benefici pentru pastrarea sanatatii oculare: **protejeaza ochii de consecintele cauzate de radicalii liberi, degenerarea cauzata de trecerea timpului sau de cataracta.**

**Stafidele sunt in totalitate lipsite de gluten**, asadar pot fi consumate de persoanele intolerante la acest ingredient.  In plus, acestea sunt excelente pentru buna functionare a sistemului digestiv. Noi te indemnam sa le adaugi in iaurtul de dimineata sau sa consumi ca atare, drept gustare de dupa-amiaza.

Daca suferi uneori de aciditate gastrica, afla ca aceleasi stafide reprezinta un remediu excelent pentru aceasta problema, datorita potasiului si a magneziului din compozitie.

Asemeni strugurilor, stafidele (in special cele din struguri rosii) au un continut bogat de antociani – un tip de polifenoli antioxidanti. **Acestia au proprietati antiinflamatorii, antimicrobiale si lupta impotriva cancerului.** Un motiv suficient de puternic pentru a le include in dieta, nu-i asa?

O cercetare in domeniul alimentatie, din anul 2013, a demonstrat ca o portie zilnica de stafide poate reduce riscul de a dezvolta afectiuni cronice.

Aceste fructe mici au capacitatea de a **reduce nivelul de zahar din sange, presiunea arteriale, nivelul de colesterol si mentin senzatia de satietate pentru un timp mai indelungat.** Includerea acestor fructe uscate in dieta ar putea sa diminueze sansele de a suferi de afectiuni ale sistemului cardiac, diabet sau obezitate.

Arginina, un aminoacid continut de stafide**, ajuta la imbunatatirea libidoului**; in India, aceste fructe sunt considerate afrodisiace si sunt oferite mirilor in ziua nuntii.

Pentru a te convinge de necesitatea stafidelor in regimul tau alimentar, afla ca acestea**contin mult calciu, vital functionarii propice a sistemului osos.** De asemenea, mai contin si un microelement numit *Boron*, care ajuta la formarea oaselor si la absorbtia calciului de catre oase. Astfel, ajuta la prevenirea osteoporozei si a afectiunilor articulatiilor.

Si sanatatea orala se numara printre beneficiile stafidelor**:**acidul oleanolic din compozitie lupta impotriva cariilor, deteriorarii dintilor si a altor afectiuni orale.

In plus, daca te simti lipsita de vigoare si energie, consuma cateva stafide! Carbohidratii continuti de aceste fructe te vor inviora, stafidele fiind potrivite si inaite sau dupa antrenamentul fizic.

Insa, asemeni multor fructe uscate, **stafidele au un continut caloric ridicat** si trebuie sa ai grija la cantitatea consumata, pentru ca pot adauga kilograme nedorite. Fii moderata, pentru ca acestea sa fie cu adevarat de folos organismului.